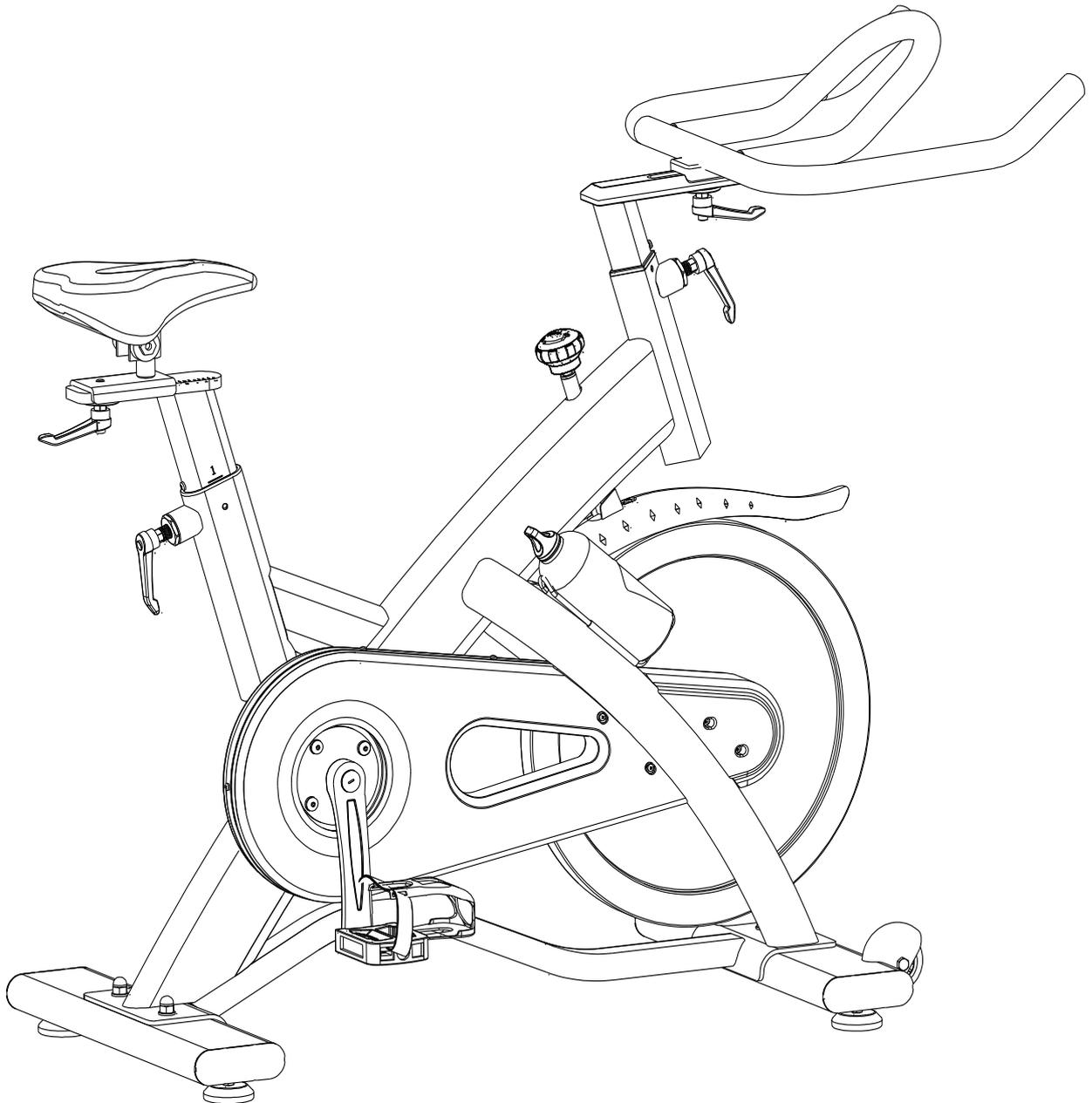

0

SPINNING BIKE



IMPORTANTE!

Leggere tutte le istruzioni prima di procedere con il montaggio dell'attrezzo.
Conservare il manuale.

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

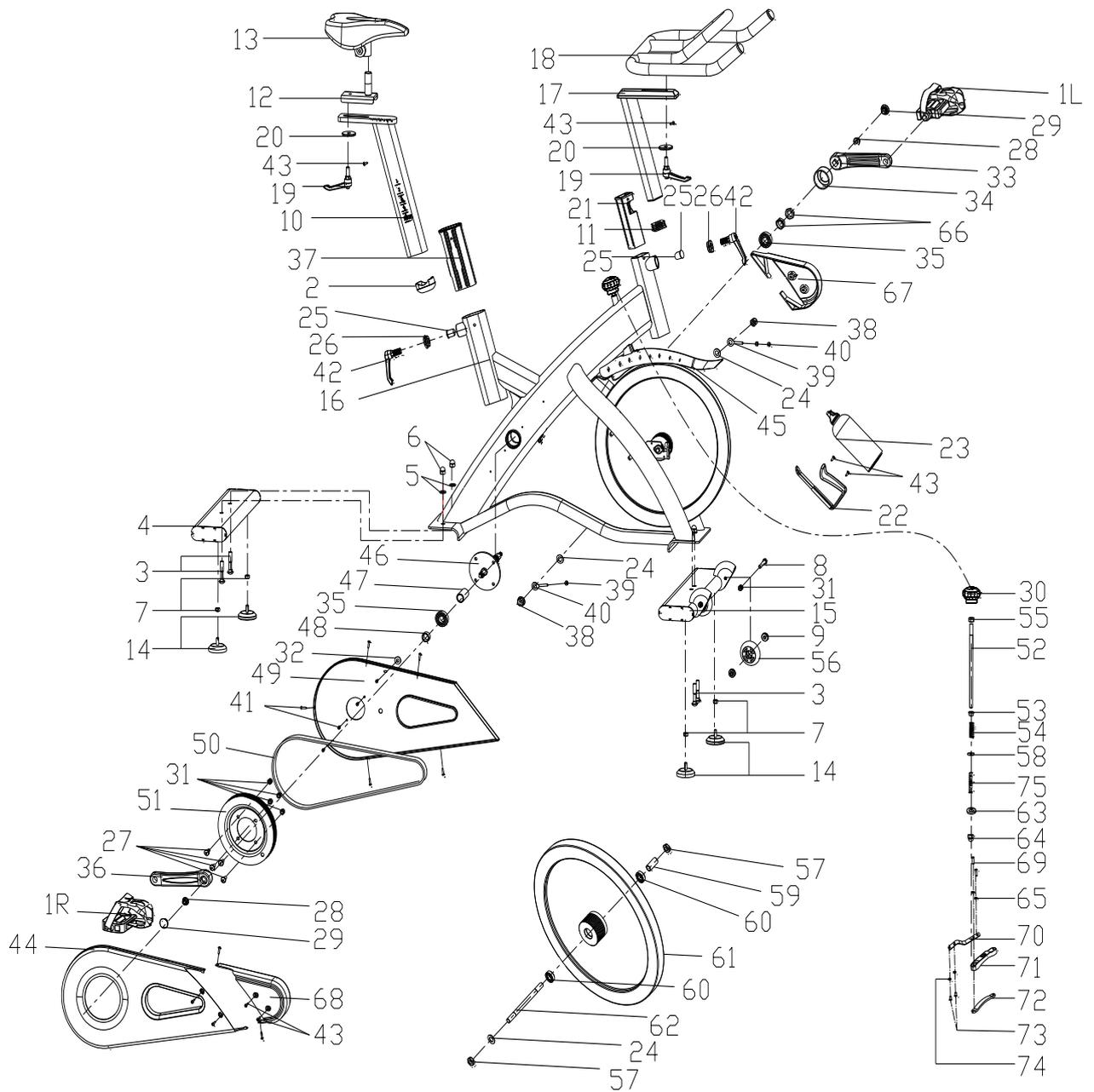
Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza. Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo. In particolare prestate attenzione alle seguenti indicazioni di sicurezza:

1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. **NON** lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie liscia e piana. **NON** usare l'attrezzo all'esterno, in ambienti umidi o vicino all'acqua.
5. Indossare sempre vestiti adatti all'allenamento. **NON** indossare vestiti larghi o svolazzanti che possano impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'utilizzo dell'attrezzo.
6. Non usare l'attrezzo in modi non descritti nel manuale. **NON** usare accessori non approvati o forniti dal produttore.
7. Non sistemare oggetti taglienti o con spuntoni vicino all'attrezzo.
8. Le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di personale qualificato.
9. Prima di utilizzare l'attrezzo, effettuare sempre gli esercizi di riscaldamento e lo stretching.
10. Non utilizzare l'attrezzo se esso non è in condizioni ottimali.

ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI.

LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTENUTE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.

VISTA ESPLOSA E LISTA PARTI



NR.	DESCRIZIONE	Q.TA'	SPECIFICHE
1	PEDALE	1	M18*15
2	TAPPO	1	70*30*1.5
3	BULLONE	4	M10*55
4	STABILIZZATORE POSTERIORE	1	
5	RONDELLA PIATTA	4	10
6	DADO	4	M10
7	DADO	4	M8
8	BULLONE	2	M8*40
9	CUSCINETTI	4	
10	POSTAZIONE SELLA VERTICALE	1	
11	TAPPO	1	38*38*1.5
12	POSTAZIONE SELLA	1	
13	SELLA	1	
14	FERMO	4	D.60*36/M8*25
15	STABILIZZATORE ANTERIORE	1	
16	TELAIO PRINCIPALE	1	
17	POSTAZIONE MANUBRIO	1	
18	MANUBRIO	1	
19	MANOPOLA A L	2	M10*25
20	RONDELLA PIATTA	2	D.45*D.10.5*5
21	PLASTICA	1	38*38*1.5
22	PORTA BORRACCIA	1	
23	BORRACCIA	1	
24	RONDELLA PIATTA	3	12
25	ALBERO FISSAGGIO	2	D.22*23
26	DADO DI FISSAGGIO	2	Q235/32*12
27	BULLONE	4	M8*15
28	DADO	2	M12*1.25 H=8MM
29	TAPPO PEDIVELLA	2	D.28*6.5
30	MANOPOLA	1	D.60*43
31	DADO	6	M8
32	ANELLO IN PLASTICA	4	D.20*D.9*3
33	PEDIVELLA SINISTRA	1	170*15
34	COVER PEDIVELLA	1	D.56*28
35	CUSCINETTI	2	
36	PEDIVELLA DESTRA	1	170*15
37	PLASTICA	1	70*30*1.5
38	DADO	2	M12*1.25
39	BULLONE DI FISSAGGIO	2	M6*54
40	DADO	2	M6
41	BULLONE 6	13	ST4.2*19

42	MANOPOLA A L	2	M16*25 (M16*1.5)
43	VITE	7	ST4.8*13
44	COVER ESTERNA	1	
45	COVER VOLANO	1	
46	ASSE	1	D.20*162
47	TUBO DI FISSAGGIO	1	D.25*D.20.5*41
48	TUBO DI FISSAGGIO	1	D.25*D.20.5*12
49	COVER INTERNA	1	
50	CINGHIA	1	5PK56
51	RUOTA CINGHIA	1	D.200*24
52	PERNO MANOPOLA FRENO	1	D.10*230
53	BOCCOLA	1	D.18*D.10*10
54	MOLLA	1	8*40
55	DADO	1	M10
56	RUOTA	2	D.69*23
57	DADO	2	M12*12.5 H=6
58	DADO DI FISSAGGIO	1	16*16*5 M10
59	TUBO DI FISSAGGIO	1	D.16*D.12.1*35
60	CUSCINETTO	2	
61	VOLANO	1	
62	ALBERO VOLANO	1	D.12*160
63	RONDELLA PIATTA	1	D.10*2
64	DADO A BOCCOLA	1	M10
65	RONDELLA PIATTA	2	6
66	DADO DI FISSAGGIO	2	27*M20*1 5MM
67	COVER VOLANO SX	1	
68	COVER VOLANO DX	1	
69	BULLONE	2	M6*12
70	PLACCA METALLICA	1	
71	BLOCCO	1	161*21*19
72	BLOCCO	1	156*15.5*10
73	BULLONE	2	M5*10
74	RONDELLA	2	5
75	MOLLA	1	D.1.0*55

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

1. PREPARAZIONE:

- A. Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi di avere lo spazio sufficiente per questa operazione.
- B. Utilizzare gli utensili e la bulloneria contenuti all'interno della confezione.
- C. Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere al montaggio.

2. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO:

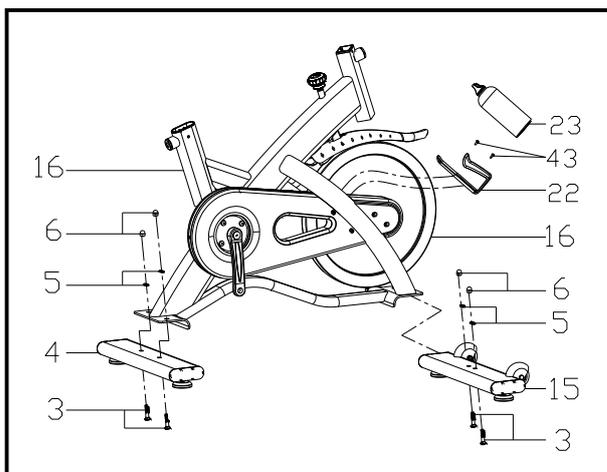


FIG.1

FIG.1:

Attaccare lo stabilizzatore anteriore (pt.15) al telaio principale (pt.16) usando due set di rondelle piatte Ø8 (pt.5), i dadi M10 (pt.6) e i bulloni M10*55 (3).

Attaccare lo stabilizzatore posteriore (pt.4) al telaio principale (pt.16) usando due set di rondelle piatte Ø10 (pt.5), i dadi M10 (pt.6) e i bulloni M10*55 (3).

Fissare il porta borraccia (pt.22) al telaio principale (pt.16) con le viti (pt.43) e inserire la borraccia (pt.23) nel porta borraccia (pt.22)

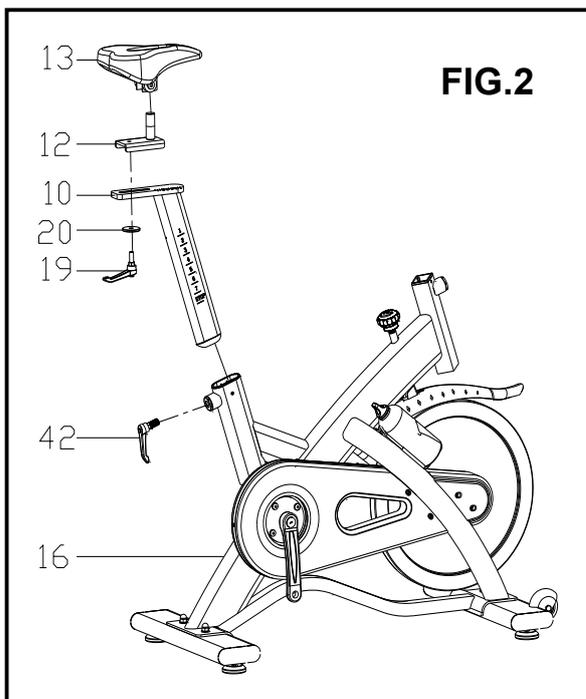


FIG.2

FIG.2:

Inserire la postazione sella verticale (pt.10) nell'alloggiamento del telaio principale (pt.16). Inserire la postazione sella (pt.12) nella postazione sella verticale (pt.10) e fissarla usando la rondella piatta (20) e la manopola a L (19). Svitare la manopola (pt.42) regolare l'altezza desiderata e richiudere la manopola.

Fissare la sella (pt.13) alla postazione sella (pt.12) utilizzando le viti e i bulloni.

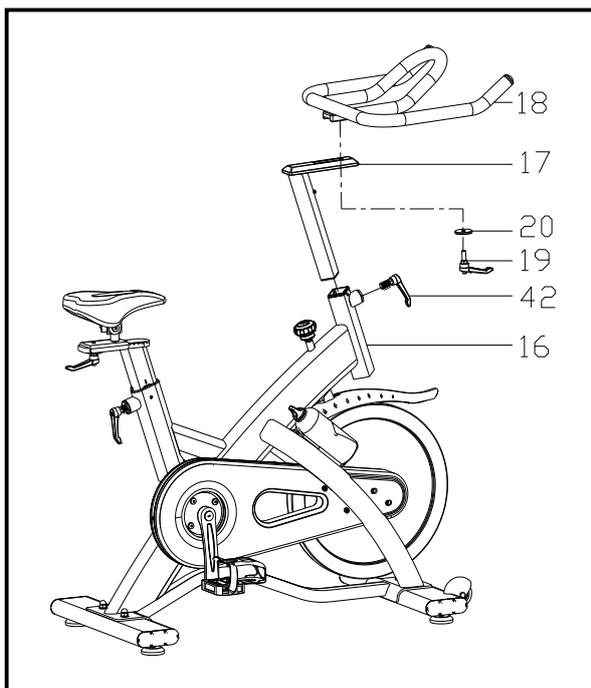


FIG.3

FIG.3:

Inserire la postazione manubrio (pt.17) nell'alloggiamento del telaio principale (pt.16). Svitare la manopola a L (pt.42), selezionare l'altezza desiderata e richiudere la manopola.

Fissare il manubrio (pt.18) con una rondella piatta (20) e la manopola a L (19)

ATTENZIONE: IL MANUBRIO VA FISSATO MOLTO BENE!

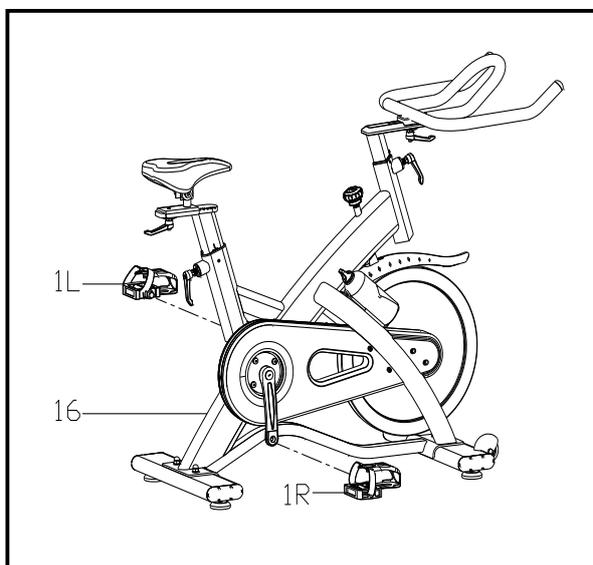
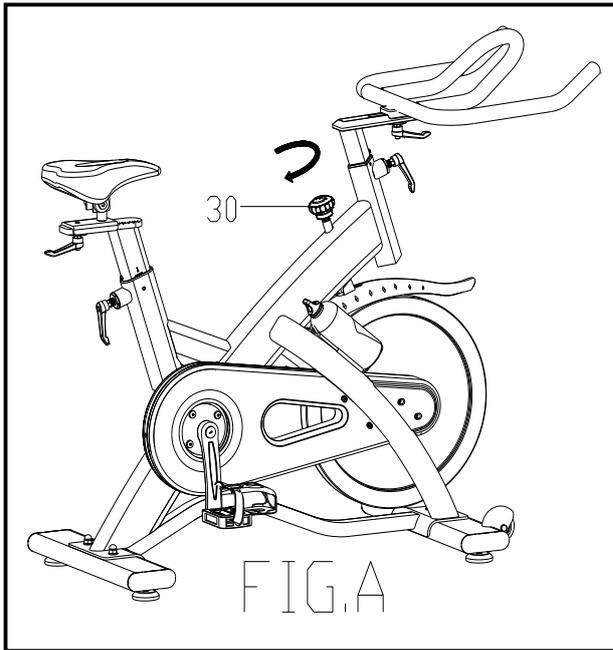


FIG.4

FIG.4:

I pedali (pt.1 L & pt.1 R) sono contrassegnati con le lettere "L" = sinistro e "R" = destro.

Attaccare i pedali alla pedivella. La pedivella destra è sulla vostra destra quando state seduti sull'attrezzo. Il pedale destro si avvita in senso orario; il pedale sinistro in senso antiorario.



A.) Regolazione sforzo:

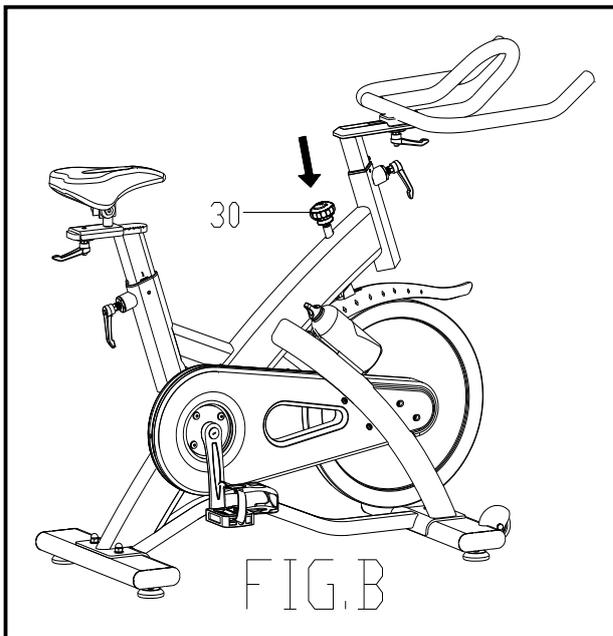
potete variare il vostro allenamento aumentando o diminuendo la regolazione sforzo.

Per aumentare la resistenza, girare il freno di emergenza/manopola di regolazione sforzo (#30) verso destra.

Per diminuire la resistenza, girare il freno di emergenza/manopola di regolazione sforzo (#30) verso sinistra.

B.) Freno di emergenza:

La stessa manopola di regolazione sforzo ha anche la funzione di freno di emergenza. Premere la manopola (#30) con forza verso il basso per bloccare il volano.



REGOLAZIONI

***Per regolare l'altezza della sella, allentare la manopola sulla postazione sella verticale e tirare indietro la manopola. Posizionare la postazione sella verticale all'altezza desiderata, allineare i fori, rilasciare la manopola e avvitarela.**

***Per avvicinare o allontanare la sella dal manubrio, allentare la manopola e la rondella e tirare la manopola. Posizionare la sella correttamente, allineando i fori. Fissare la sella rilasciando la manopola.**

***Per regolare l'altezza del manubrio, allentare la manopola e la manopola secondaria e tirarle indietro entrambe. Posizionare il manubrio all'altezza desiderata, allineare i fori, chiudere la manopola di regolazione e la manopola secondaria.**

STRETCHING ROUTINE

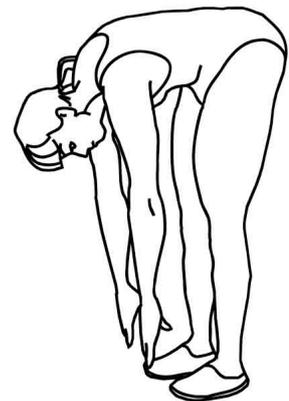
Riscaldamento e raffreddamento:

Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

Il riscaldamento è importantissimo per scaldare i muscoli, il cuore e aprire i polmoni. Così come lo è il raffreddamento per evitare dolori muscolari o strappi. Seguire i seguenti esercizi:

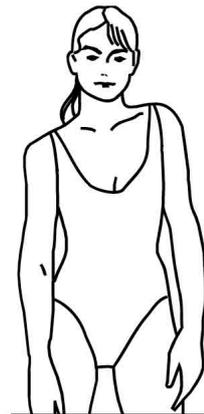
Toccare dita piedi:

Inclinarsi lentamente in avanti fino a raggiungere le dita dei piedi e contare fino a 15.



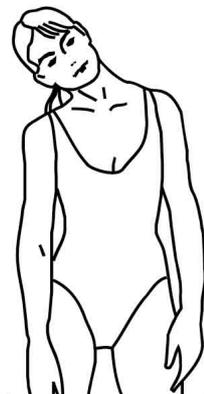
Alzare le spalle:

Alzare prima una spalla poi l'altra fino all'orecchio.



Torsioni testa:

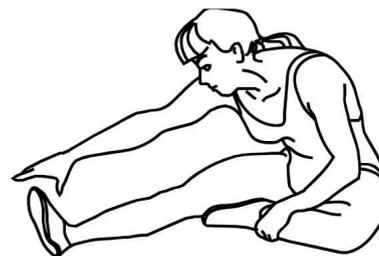
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



STRETCHING ROUTINE

Stretch tendine:

Sedersi allungare una gamba in avanti e piegare l'altra come da disegno. Prendere le dita dei piedi con la mano corrispondente e contare fino a 15. fare lo stesso con l'altra gamba.



Stretch coscia:

Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.



Stretch laterale:

Alzare le braccia. Poi una alla volta le spalle più in alto possibile.



Stretch polpaccio:

Appoggiare le braccia al muro come da disegno. E alternando prima una gamba poi l'altra, portare un ginocchio avanti con la punta del piede al muro e stendere indietro l'altra gamba. Si deve sentire lo stretch del polpaccio. Contare fino a 15 e cambiare gamba.

